

# CHẤT CHÌ

*trong sơn nhà và  
đất có thể gây hại  
cho con quý vị!*



## • Sơn và đất trong nhà tôi có chất chì không?

Nếu căn nhà của quý vị đã được xây trước năm 1978, căn nhà đó có thể được sơn bên trong và bên ngoài bằng loại sơn có chất chì. Đất ở bên ngoài các ngôi nhà này cũng có thể có chất chì.

**Hãy nên kiểm tra lượng chì trong sơn và đất của nhà quý vị.** Quý vị có thể gọi Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì trong địa phương. Họ có thể tìm nhân viên giúp quý vị thực hiện các xét nghiệm này.



## • Chất chì có thể gây hại cho con tôi như thế nào?

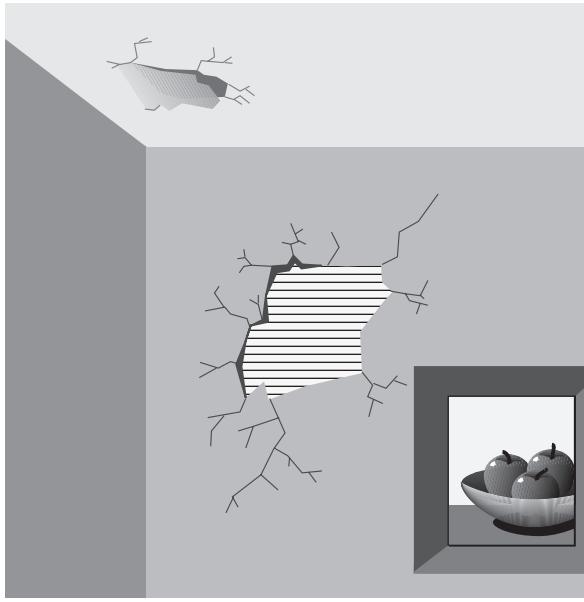
Chất chì có thể làm tổn hại bộ não của con quý vị. Nhiễm độc chì có thể gây trở ngại đến khả năng nhận thức, tập trung và hành vi của con em quý vị.

## • Làm thế nào để biết con tôi bị nhiễm độc chì hay không?

Một cách duy nhất để biết nếu có bị nhiễm độc chì hay không đó là cho con em quý vị đi thử máu để xác định lượng chì. Đa số các trẻ em bị nhiễm độc chì không biểu hiện hoặc có hành vi bệnh hoạn.

Các trẻ nhỏ hay bị nhiễm độc chì hơn và chất chì cũng gây tổn hại nhiều hơn so với trẻ đã lớn.

Quý vị nên tìm hiểu thêm với bác sĩ của con quý vị. Con em quý vị có thể cần được xét nghiệm máu để xem có nhiễm độc chì hay không. Đa số các trẻ em từ 1 đến 2 tuổi đều được xét nghiệm. Một số trẻ em trên 2 tuổi cũng cần nên đi xét nghiệm.



## • Chất chì trong sơn có thể lan ra trong nhà tôi không?

Chất chì trở thành bụi và rơi xuống sàn và các bề mặt khác bên trong nhà, và đồng thời rơi xuống đất ở bên ngoài nhà.

Bụi chất chì phát xuất từ sơn cũ đã:

- bị tróc hay bong ra
- bị chà hoặc cạo ra
- bị hú mòn do nắng và mưa

## • Trẻ em bị nhiễm độc chì trong sơn, bụi và đất bằng cách nào?

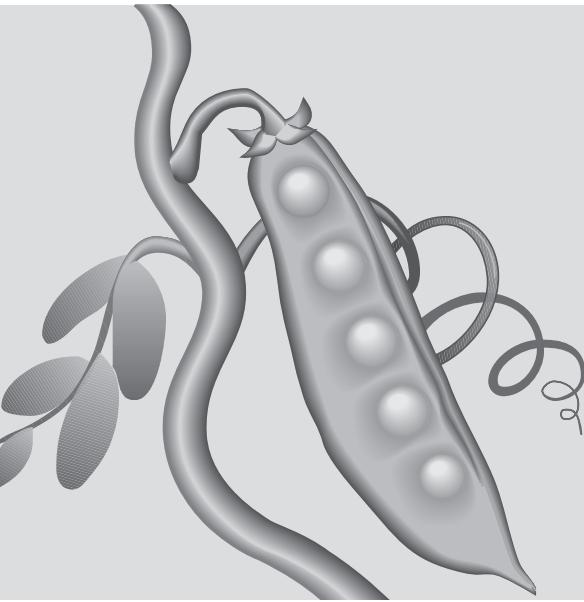
- Do nhai và mút những vật có dính bụi chất chì, thí dụ như bàn tay và đồ chơi
- Do nhai và mút các bề mặt được sơn, thí dụ như phần bệ cửa sổ
- Do hít thở bụi chất chì
- Do ăn các mảnh sơn, đất hoặc bùn



## • Nếu tôi muốn sơn lại hoặc tu bổ lại nhà tôi thì sao?

Trước khi bắt đầu, quý vị nên gọi Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì trong địa phương. Họ có thể hướng dẫn cho quý vị những cách thức an toàn nhất để xử lý với sơn có chất chì và những cách thức bảo vệ gia đình quý vị để tránh nhiễm độc chì.

**Không bao giờ chà giấy nhám, cạo khô, hoặc dùng máy chà sơn trừ khi sơn đó đã được xét nghiệm, và không có chất chì.**



- Chất chì trong đất có thể xâm nhập vào rau và trái cây trong vườn của tôi không?**

Có. Chất chì trong đất có thể xâm nhập vào cây cối.

- Làm cách nào để trồng trọt an toàn nếu đất của nhà tôi có chất chì?**

- Trồng cây ở xa ngôi nhà của quý vị. Đất gần nhà nhất có nhiều chất chì nhất.
- Trồng rau trong các chậu trồng cây, hoặc trong luống đất được nâng cao và dùng đất mua tại tiệm.
- Thêm phân xanh và bón vôi làm vườn vào đất thường xuyên. Các chất này sẽ ngăn chặn chất chì không xâm nhập vào cây của quý vị.
- Rửa hoặc bóc vỏ trái cây và rau để loại bỏ bụi chất chì.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO VỆ CHO CON TÔI TRÁNH CHẤT CHÌ TRONG BỤI VÀ ĐẤT?



- Giữ nhà cửa sạch sẽ và không có bụi.** Lau sàn, lau bệ cửa sổ bằng khăn ướt, hút bụi, và rửa tất cả các bề mặt thường xuyên.

- Thường xuyên rửa tay và đồ chơi của con em quý vị.** Luôn rửa tay của con em quý vị trước khi ăn và ngủ.

- Cho con em quý vị ăn các bữa ăn chính và bữa nhẹ lành mạnh.** Các loại thực phẩm nhiều cal-ci, sắt, và sinh tố C khiến chất chì khó làm hại đến con em quý vị.

Các loại thực phẩm có nhiều cal-ci bao gồm sữa, phó mát, yao-ua, bánh ngô và đậu hũ.

Các loại thực phẩm có nhiều chất sắt bao gồm thịt, thịt gà, ngũ cốc có thêm chất sắt, nho khô và rau spinach và các loại rau có lá xanh đậm khác. Các loại thực phẩm nhiều sinh tố C bao gồm cam và nước cam, bưởi và nước bưởi, và cà chua và nước cà chua.

- Không để con em quý vị nhai các bề mặt sơn hoặc ăn các mảnh sơn vụn, bụi hoặc bùn.**



- Che phủ mọi phần đất nơi trẻ em chơi đùa.** Trồng các loại cây, cỏ hoặc lát đất bằng đá, bê tông, vỏ cây hoặc sỏi. Nên che phủ phần đất ở gần nhà quý vị nhất vì đây là nơi có nhiều chất chì nhất.



- Tháo hoặc lau giày, dép vào tấm thảm chùi chân trước khi vào nhà.**

## Cho Con Quý Vị Đิ Xét Nghiệm Nhiễm Độc Chì

Xét nghiệm lượng chì trong máu là cách duy nhất để biết nếu con em quý vị có bị nhiễm độc chì hay không.

Nói chuyện với bác sĩ của con quý vị hoặc Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì Cho Trẻ Em trong địa phương để tìm hiểu về việc xét nghiệm.

Nếu quý vị đang mang thai, chất chì có thể gây hại đến thai nhi. Xin hỏi bác sĩ của quý vị để biết quý vị có nên đi xét nghiệm lượng chì trong máu hay không.

## Xét Nghiệm Miễn Phí

Để biết nếu con em quý vị có thể được chăm sóc sức khỏe miễn phí trong đó bao gồm cả xét nghiệm lượng chì, xin gọi số điện thoại miễn phí 1-888-747-1222.

## Để Biết Thêm Chi Tiết:

Xin gọi Chương Trình Ngăn Ngừa Nhiễm Độc Chì Cho Trẻ Em (Childhood Lead Poisoning Prevention Program) tại địa phương hoặc xem tin tức trên mạng điện toán tại: [www.dhs.ca.gov/childlead](http://www.dhs.ca.gov/childlead)

[www.dhs.ca.gov/childlead](http://www.dhs.ca.gov/childlead)

